இயற்கை மருத்துவ தத்துவத்தின்படி நோய்கள் பல அல்ல. நோய் ஒன்றேயாகும். வெளிப்படையான தோற்றங்களின் மூலம் பலவாக அது தெரிகின்றது.

—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

கௌரவ ஆசிரியர் : டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி

உதவி ஆசிரியர் : டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர் : 10 | 1991 ஆகஸ்டு 1, | இதழ் 4

நாக்கைப் பலப்படுத்தும் அதிசய மூலிகை!

உணவு உட்கொள்வதற்கும், இனிமையாக பேசுவதற்கும் தான் நாக்கு ஒரு கருவியாகப் படைக்கப்பட்டது. ஆனால் இன்றைய தினம் இந்த நாக்கு என்ற ஒரு கருவியானது தனிப்பட்ட மனிதன் அழிவதற்கும், பல நாடுகள் அழிவதற்கும் காரணமாகிவிட்டது.

நாக்கு ஒரு பயங்கரமிருகம், அதை வாய்என்ற பெட்டிக்குள் எப்போதும் பூட்டி வைத்திருக்க வேண்டுமென்று சீன தேசத்து ஒருதத்துவஞானி கூறுகின்றான்.

உலகத்திலேயே நாக்கு ஒன்றுதான் துருபிடிக்காத பொருளாக காட்சியளிக்கின்றது.

யாகவாராயினும் நாகாக்க காவாக்கால்
சோகாப்பர் சொல்லிழுக்கப்பட்டு

என்றும்

தீயினாற் சுட்டபுண் உள்ளாறும் ஆறாதே
நாவினாற் சுட்ட வடு

என்றும் வள்ளுவப்பெருந்தகை நாக்கை எப்படி பாதுகாக்க வேண்டும் என்று விளக்கியுள்ளார்.

இந்த நாக்கில் மட்டும் ஒன்பதினாயிரம் சுவையும் மொட்டுக்கள் அமைந்துள்ளன. இப்படிப்பட்ட நாக்கை பாதுகாத்து பலப்படுத்தவேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும்.

இதற்கு அக்காலத்திய சித்தர்கள், ஒரு சிறப்பான மூலிகையை கண்டு பிடித்தார்கள். இதை மலையாளத்தில் "அக்கிகருக்கா" என்றும், கன்னடத்தில் "அக்கல காரே" என்றும், தெலுங்கில் "அக்கலகாரா" என்றும் இந்தியில் "அக்கர் காரா" என்றும், ஆங்கிலத்தில் "ஆனசைகளஸ் பைரிதிரம்" [Anacyclus Pyrethrum] என்றும் தமிழில் "அக்கராகாரம்" என்றும் அழைக்கின்றனர்.

இந்த மூலிகையானது அரேபியா நாட்டிலும், நம் நாட்டில் வங்காளத்திலும் பயிரிடப்படுகின்றது. இதனுடைய வேர்தான், மருந்துக்கு அதிக அளவில் பயன்படுகின்றது.

இந்த மூலிகையில் எளிதில் ஆவியாகக் கூடிய எண்ணெய் பொருளும், "பெல்லிடோரியன்" (Pellitorin) என்ற பொருளும் உள்ளது.

இது உடலுக்கு உஷ்ணத்தை யும், நாக்கிலே உமிழ் நீரையும் பெருக்கக்கூடிய சக்தியுடையது. இந்த வேரை மென்று சுவைத்தால், உதடு, நாக்குகளில் ஓர் எரிச்சலும், [illegible] விருப்பும் தோன்றும்.

மருத்துவப் பழமொழிகளில் சில!

- தாது விருத்திக்கு முருங்கைப் பூ!
- பாவைகளுக்கு பால் சுரக்க பாலிட்ட பார்லி கஞ்சி!
- உண்டவுடன் உடலுறவு ஆகாது!
- உப்பு உடலை உப்ப வைக்கும்!
- வெளித்தோல் புற்றுநோய்ப் போக்க வேப்பங்குச்சியை மென்றால் போதும்!
- சினம் என்பது சேர்ந்தாரைக் கொல்லும்!
- மௌனமாக இருக்கும் போது அழகு பேசுகிறது!
- கர்மத்தினாலே வந்தது தர்மத்தினாலே போக வேண்டும்!
- கண் இமைக்கும் நேரம் ஒரு மாத்திரை நேரமாகும்!
- எதைக் காக்கா விட்டாலும் நாவைக்காத்துத்தான் ஆக வேண்டும்!
- மழலைக்குப் பல வியாதிகளுக்குக் காரணம் மலச்சிக்கல் தான்!
- காலைக்குளியல் புத்துணர்ச்சிக்கு, மாலை குளியல் நிம்மதியான தூக்கத்திற்கு!
- காற்றைபிடிக்கும் கணக்கை அறிந்தவன் காய சித்தி பெற்ற கலைஞன்!

நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கு இதை ஒரு சத்து மருந்தாக (Tonic) கொடுக்கிறார்கள். இந்த மூலிகையை கீல்வாதம், பாரிசவாயு, காக்கைவலிப்பு முதலிய வியாதிகட்கு மருந்தாக உபயோகப்படுத்துகின்றனர்.

காக்கை வலிப்பு நோய்க்கு இந்த வேரை இடித்து தேனில் கலந்தும், மூக்கில் போடும் பொடியாகவும்செய்து உபயோகித்து குணமாக்குகின்றனர். இந்த மூலிகையிலிருந்து குடிநீர் செய்து நீரழிவு வியாதியர்கட்கு கொடுக்கின்றனர். இந்த மூலிகையை சூரணமாகச் செய்து நாட்பட்ட மலச்சிக்களுக்கும் ஆண்களின் வீரியக் குறைவுத் தன்மைக்கும் கொடுத்து குணமாக்குகின்றனர்.

"அக்கரகாரம் அதன்பேர்
உரைத்தக்கால்
உக்கிர கால் அத்தோடம் ஓடுங்காண்-
முக்கியமாய்க்
கொண்டால் சலம் ஊறும்
கொம்பனையே! தாகசுரம்
கண்டால் பயந்தோடுங்காண்

என்று ஒரு சித்தர் பாடுகின்றார்.

இந்த மூலிகையினால் வாத தோசமும், தாக சுரமும் குணமாகும். வாயில் அடக்கிக் கொண்டால் நாக்கில் நீர் ஊறும், நா வரட்சியும் நீங்கும்

இந்த மூலிகையானது, பல் வலி, தொண்டைக் கம்மல், வயிற்றுவலி, வாந்தி, பேதி முதலியவைகளை குணமாக்கும்.

அக்கிரா காரத்தை ஆரறியப்போறுர்
காண்
உக்கிர காலத் தோஷ மோடுமே -
திக்குமொழி
கொண்டார்க்கு நாத்திரும்பும்
கொம்பனையே ! கேளீர்
கண்டார்க்குத் தோடமாலை காண்.

என்று ஒரு சித்தர் பாடுகின்றார்.

குறிப்பாக இந்த மூலிகையை உபயோகிப்பவர்கட்கு அசை வற்றுப் போயிருந்த நாக்கானது மீண்டும் நன்கு செயல்பட ஆரம்பிக்கும். இவ்வளவு சக்தி வாய்ந்த ஒரு மூலிகையை நாம் தெரிந்து, அதை பயன்படுத்தி நம்முடைய நாக்கை மேன்மேலும் பலப்படுத்தி நல்ல முறையில் பயன்படுத்துவோமாக !

சி. அம்பிகாபதி,
(கௌரவ ஆசிரியர்)

மறைபொருள் மூலிகைகள் !

கடுநிம்பம்	— மலைவேம்பு
சிவத்தாசி	— செம்பருத்தி
பதுமம்	— தாமரை
மூடி	— கொத்தமல்லி
வேயல்	— மூங்கில்
மயிலைநந்தி	— மருதோன்றி
நீலமருந்து	— அவுரி

மூட்டு வலிக்கு ஓணான் கொடி!

இந்தக்கொடி மரத்தை சுற்றி படர்ந்து மரத்தையையே மறைத்துவிடும் அளவிற்கு, செடியாக வளர்ந்திருக்கும், மரம் அல்லாத இடத்தில் தரையில் படர்ந்து இருக்கும். இடத்திற்கு தகுந்தாற்போல் தன்னை வளர்த்துக் கொள்ளுவதால், காரணப் பெயராக இதற்கு ஓணான்கொடி என்ற பெயர் கிடைத்திருக்கலாமோ?

இன்று பெரும்பான்மையினர் மூட்டு வலியால் அவதிப்படுகின்றனர். பல பூச்சு மருந்துகளையும், பலவிதமான மாத்திரைகளையும் உட்கொண்டு, மேலும் மேலும் இக்கால்களுக்கு ஆளாகின்றனர். மூட்டு வலியுள்ள அன்பர்களுக்கு, இது ஒரு வரப்பிரசாதமான மூலிகையாகும். உடனே செயல்படுத்துங்களேன். நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இது தான்!

ஓணான்கொடியை இலைச் சாறும், 'உத்தாமணி' இலைச் சாறும் எடுத்து உப்பு, புளி சேர்த்து குழம்பாக சூடுசெய்து இளஞ்சூட்டுடன் மூட்டுகளின் மேல் பற்று போட்டு, வர வேண்டியதுதான் ஒரு வாரம் முயற்சி செய்து பலனை பரிசோதிக்கலாமே!

ஓணான்கொடியை இடுப்பில் கட்டி வருகிறார்கள், கிராமத்து மக்கள் இதனால் ஓடுவாய்வுக் கட்டிகள் வேறு சிகிச்சையில்லாமல் குணமடைகின்றன.

கணைச் சூட்டிற்கு மிகவும் நல்ல மருந்தாக பயன்படுகிறது. கணைச் சூட்டினால் உடல் இளைத்து முதுகு வளைந்து காணப்படும். இவ்வாறு உள்ளவர்களுக்கு இந்தக் கொடியின் சாறு, கட்டுக் கொடியின் சாறு சம அளவு எடுத்து நற்சங்கன் இலையை அரைத்து இந்த சாற்றுடன் கலந்து முதுகுமேல் பற்று போட்டு வர, வளைந்த முதுகு நிமிர்ந்துவிடுகிறது. இது கிராமத்தில் நடந்துவரும் உண்மை.

கணைச்சூடு உள்ளவர்கள் ஓணான்கொடி சாற்றில்உப்பை கலந்து உடல் முழுவதும் பூசி 20 நிமிடம் ஊற வைத்து இளம் சூடான நீரில் குளித்துவர சூடு நீங்கி மெலிந்த தேகம் நன்கு ஆரோக்கியத்துடன் வளரும். தினசரி செய்து வரலாம். இந்த மூலிகையை வேலிக்காத்தான் செடிகள், தம் அருகில் வளர விடுவதில்லை, சீமை வேலிகாத்தான் செடியை அகற்றி அந்த இடத்தில் இந்த மூலிகை வளர வழி செய்யலாம்!

துளசி!

துளசி, இந்துக்களுக்குப் புனிதமானதொன்று. துளசிச் செடியை இல்லங்களிலே பூஜை செய்வது நம் தமிழ் நாட்டிலே பல இடங்களில் காணப்படும் பழக்கம். நம் முன்னோர் தெய்வம், பக்தி, ஆசாரம் என்ற பெயரில், நம்மைக் கடைப் பிடிக்க வைக்கும் பல நல்ல பழக்கங்களில் ஒன்று தான் இந்த துளசிச் செடி வளர்ப்பும்! துளசி ஓர் அதி அற்புதமான மூலிகை. ஒவ்வோர் இல்லத்தின் தோட்டத்திலும் கண்டிப்பாக வளர்க்கப்பட வேண்டிய செடி துளசி.

விஷ்ணு ஆலயங்களில்பக்தர் களுக்கு துளசி தீர்த்தம் அளிக் கப்படுவது நாம் எல்லோரும் அறிந்த ஒன்று. அது பக்திக் காக மட்டுமன்று உடல் நலம் காக்கவும் ஏற்பட்டதொரு பழக்கமென்று சொல்ல வேண் டும். எதையும் பயபக்தியுடன் சொன்னால் தான் பின் வரும் சந்ததியினர் அவற்றைக்கடைப் பிடித்து நலம் பெறுவர் என்பது நம் முன்னோரது கணிப்பு. துளசிக்கு அவ்வளவு முக்கியத் துவம் கொடுத்து அவர்கள் காப்பாற்ருவிட்டால் நமக்கு துளசியின் மகிமை தெரிந்திருக் குமா?

பலாபழத்தின் சத்துக்கள்!

புரச்சத்து	— 2·6 கி.
ஈரச்சத்து	—84 0 கி.
தாது உப்புக்கள்	— 0 9 கி.
நார் சத்து	— 2·8 கி.
கொழுப்புச்சத்து	— 0 3 கி.
சக்தி	—51 KCAL
சர்க்கரைச்சத்து	— 9·4 கி.
சுண்ணும்புச்சத்து	—30 மி· கி.
இரும்பு	—1·7 மி. கி.
பாஸ்பரஸ்	—40 மி. கி.
தையமின்	—0·05 மி கி.
ரைபோபுளோவின்	—0·04 மி·கி.
நியாசின்	—0·2 மி. கி.
வைட்டமின் 'சி'	—14 மி. கி,

ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக, துளசிச் செடியை இல்லங்களில் போற்றி வளர்ப்போரின் எண்ணிக்கை குறைந்து வருகிறது. இந்த நவீன இயந்திர யுகத்திலும் மனிதர்களும் இயந்திரங்களாகத்தானே மாறி வருகின்றனர். ஆயிரத்தெட்டு வேலைகளுக்கு இடையில் துளசியைப் பற்றி நினைக்க யாருக்கு நேரம் இருக்கிறது?

பல உயர்ந்த மருத்துவ குணங்களைக் கொண்ட துளசி, அனைத்துஇந்தியமொழிகளிலும் துளசி என்ற பெயரிலேயே அழைக்கப்படுவது இதன் சிறப்பம்சங்களில் ஒன்று. விஷ்ணு பிரியா என்ற பெயரும் இதற்கு உண்டு.

கண்வலி-தலைவலி நீங்க !

வேலம் பிசின், வேலம் பருத்தியின் தோல் முதலியவற்றை அத்திப் பாலில் சேர்த்து அரைத்து, சிறு சிறு மாத்திரைகளை செய்து, காய வைத்து, பிறகு பாலில் இழைத்து கண்களில் விட, தலைவலி, கண் வலி முதலியன குணமாகும்.

துளசியைப்பற்றி பல புராண கதைகளும் உண்டு. இதன் இலை, வேர், விதைகள் ஆகியவை மருத்துவத்துக்குப் பயன் படுகின்றனர்.

துளசி இலை வாயுத் தொல்லை குடல் புழுக்கள், தோல் நோய்கள், சிறுநீரகக் கோளாறுகள் போன்ற நோய்த் தொல்லைகளை விரட்டக் கூடியது. உடலின் முக்கிய உறுப்புக்களுக்கு உரமூட்டி விஷக் கழிவுகளை வெளியேற்றக்கூடியது.

துளசி இலைகளை தினமும் காலையில் நன்கு மென்று உண்டு வருவது உடல்ஆரோக்கியம் காக்க உதவும். காலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் துளசிச் சாறு சிறிதளவு பருகி வந்தால் உடல் சக்தியும் வனப்பும் பெறும்.

துளசிச் சாற்றை கேரட் சாறு, பீட்ருட் சாறு, தக்காளிச் சாறு, கோசுச் சாறு ஆகியவற்றுடன் கலந்தும் அருந்தலாம் சிறிது இஞ்சிச் சாறு, சிறிது துளசிச் சாற்றுடன் நீர்த்த தேன் சிறிது கலந்து அருந்துவது இருமல் மார்ச்சளி ஆகியவற்றை குணப் படுத்தும். ஆஸ்துமாவுக்கு ஏற்றது. தோல் நோய்களுக்கு துளசிச்சாற்றை மேல் பூச்சாகப் பூசலாம்.

துளசிச் சாறு கஷாயம் உடலுக்கு மிக நல்லது. துளசி இலைகளை உலர்த்தித் தூள் செய்து பல் துலக்கப் பயன்படுத்தலாம் இந்த துளசிப் பொடியுடன் கடுகெண்ணெயைக் கலந்து விழுதாகச் செய்து கொண்டு பல் துலக்குவதன்மூலம், வாய் துர்நாற்றம், பயோரியா ஆகிய கோளாறுகள் நீங்கும்.

கொசுக்கள், பூச்சிகள் முதலானவற்றை விலகி நிற்க வைக்கும் தன்மை துளசிக்கு உண்டு. மேலும் விஷக்கடிகளை குணப்படுத்தும் ஆற்றலும் இதற்கு உண்டு. துளசி ஒரு வகையான வாயுவை வெளி விடுகிறது. இது காற்று வெளியைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது. மேலும் இதிலிருந்து வரும் வாடை பாம்பு முதலான விஷ ஜந்துக்களை விலகி நிற்கச் செய்கிறது. எனவேதான் துளசிச் செடியை வீட்டிலே வளர்ப்பது பலவகைகளில் பயன் தரும் செயலாகும். இந்த வகைகளில் இன்னும் ஏராளமான மருத்துவப் பயன்கள் துளசிக்கு இருப்பதால், வீட்டிற்கு ஒரு துளசிச் செடி வளர்த்து வந்தால் நாடும் வீடும் பயன் பெறும்.

———

கற்பூரம்!

நம்மில் பலருக்கு, கடவுளுக்கு படைக்கப்படும் கற்பூரத்தைமட்டுமே தெரிந்திருக்கும் கற்பூரம் மரவகையை சேர்ந்தது இது கொத்து கொத்தாக கிளைகளையுடைய புதரிலிருந்து வளரும். இதனை 'பே' என்றும் "லாரெல்" என்றும் அழைத்தனர்.

இயற்கைகற்பூரம், செயற்கை கற்பூரம் இருவகை உண்டு. இயற்கையாக மரத்திலிருந்து எடுக்கப்படும்கற்பூரம்இயற்கை கற்பூரம். ரசாயனக் கலவை கொண்டுதயாரிப்பதுசெயற்கை கற்பூரம், இயற்கை கற்பூரத்திற்குத்தான் மருத்துவ குணம் கொண்டது. இந்த மரம் ஜப்பான், பார்மோகா, சீனா ஆகிய நாடுகளில் தான் கிடைக்கின்றன.

மரத்துண்டுகளின் வெட்டிய சக்கைகளையும், கிளைகளின் சிறு துண்டுகளையும் போட்டு ஆலையில் நீ[illegible] ஆவியாக்கி, அந்ந ஆவியை திரவமாக்குகிறார்கள். திரவத்தை சூடாக்கி கற்பூரத்தை பிரித்தெடுக்கிறார்கள்.

கற்பூரம் மருத்துவத்தில் அதிகமாக பயன் படுகிறது. பல்வலி தலைவலி, சுரம், சளி, இருமல், உடல்வலி இவைகளை போக்குகிறது. பூச்சிக்கொல்லியாகவும் பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் தயாரிப்பதற்கும், போட்டோ பிலிம்கள் தயாரிப்பதற்கும் பயன் படுகிறது.

குழந்தைகளுக்கு அஜீரணத்தால் ஏற்படும் வயிற்றுப் பொருமல், வாந்தி இவற்றிற்கு கற்பூரம் ஒரு சமய சஞ்சீவியாகும். சிறுநீர் பிரியாமல், வயிறு உப்பி கை கால் அசையாமல் இருக்கும். குழந்தைகளுக்கு கற்பூரத்தையும் சந்தனத்தையும் குழைத்து எண்ணையில் கலந்து சூடாக்கி இளஞ்சூட்டுடன் அடி வயிற்றில் பற்று போட சிறுநீர் பிரிந்து வயிறு சரியாகி விடும். பல மருந்துகள் தயாரிப்பதற்கு கற்பூரம் மூலப் பொருளாக பயன் படுகிறது.

———

கண்டங்கத்திரி!

டாக்டர். எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி,
தாராபுரம்.

ஒவ்வொரு நோய்க்கும் உரிய மருந்தைத் தாவரங்களே தந்தாக வேண்டும் என்று காலங்காலமாக பலநாட்டு மருந்துவர்களும் நம்பி வந்துள்ளனர். அவர்களின் நம்பிக்கை இது வரை வீண் போனதில்லை. குருதியின் அதிக அழுத்தத்தை குறைக்கும் சர்ப்பகந்தி, தீராத சுவாச காசத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் நஞ்சறுப்பான் வரை தாவரங்களே!

ஏக மூலிகை இரகசியங்கள், இரு தொட்டிகள், திரிபலைகள் ஐவிரைகள், அட்டகரு மூலிகைகள், நவப்பிரண்டைகள் தசமுலங்கள், 62 அபூர்வ மூலிகைகள், 108 கற்ப மூலிகைகள் இது போன்ற எண்ணற்ற - மூலிகை வகைகள் வரலாற்றுச் சிறப்பு மிக்கவை.

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு சிந்தனைக்கப்பாற்பட்டது. அதன் அடிப்படைத் தத்துவங்கள் அனைத்தும் அனுபவ ரீதியானது. உணவே மருந்தாகவும் மருந்தே உணவாகவும் அமைந்துள்ளது தான் சித்த மருத்துவம்.

நீண்ட நாட்கள் வாழ்வதே சாகாக்கலை எனப்படும். இக்கலையில் சித்தர் பெருமக்கள் சிறப்புற்றுத் திகழ்ந்தனர். மூலிகைகளைக் கொண்டு பக்குவமாகப் பத்தியத்துடன் முறையாக உண்டால் நீண்டகாலம் வாழலாம் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

‘வாக்குண்டாம் நல்ல மன
முண்டாம் மாமலராள்
நோக்குண்டாம் மேனி நுடங்
காது - பூக்கொண்டு
துப்பார் திருமேனித் தும்பிக்கை
யான் பாதம்
தப்பாமற் சார்வார் தமக்கு’’.

இது ஔவைப் பிராட்டியார் அருளிய கல்பமுறை அடங்கிய செய்யுளாகும் இதனை உலகினார் செய்யும் அர்த்தம்.

தும்பிக்கையுடைய விநாயக மூர்த்தியின் திருப்பாதங்களைத் துதிப்பவர்களுக்கு வாக்கு வன்மையும், மனோ பலமும் லக்ஷமி கடாக்ஷமும் உண்டாகும் என்பதாகும்.

ஆனால் இதன் உட்கருத்து வேறு இச்செய்யுளானது சரீரத்தை நெடுநாள் வரை நரை, மூப்பு, பிணி என்னும் துன்பங்கள் அணுகாது எனவும், என்றும் இளமையாக இருக்கும் தன்மையைத் தரும் கற்பக மூலிகைகளின் விபரத்தைக் கூறுகிறது.

எவ்விதமெனில் பூ என்பது தாமரைப் பூவையும், மேனி என்பது குப்பை மேனியையும் தும்பி என்பது தும்பைச் செடியையும். கையான் என்பது கரிசாலை என்ற மூலிகையையும், பாதம் என்பது செருப்படை என்ற மூலிகையையும் குறிக்கும். மேலே கூறிய தாமரை பூ குப்பைமேனி, தும்பை, கரிசலங்கன்னி, செருப்படை ஆகிய ஐந்தும் பஞ்சபூத மூலிகையாம் சரீரம் பஞ்சபூதத்தால் ஆனவை. பஞ்சகரணம் எனப்பட்டதை அறிந்து உபயோகித்தால் உடலுக்கு உறுதி பயக்கும். நீண்ட ஆயுளுடன் வாழலாம் என்று செய்யுளிள் கூறப்பட்டுள்ளது.

விபூதியின் மருத்துவ பயன்கள் !

- வியர்வை நாற்றம் நீங்கும்.
- கிருமிகள் நாசமடையும்.
- சிரசில் விபூதி பூசுவதால் சிரரோகம், நீர் சம்பந்தமாய் உண்டாகாதவாறு தடுக்க உதவும்.
- சரீரத்திலுள்ள அழுக்கை, விபூதி பூசுவதால் நீக்கிக் கொள்ளலாம்.
- வயிற்றுவலி, உஷ்ணபேதி நோய்களுக்கு ஒரு சிட்டிகை விபூதியை வாயில் போட்டு தண்ணீரை குடித்தால் குணமாகும்.
- இறந்த பின், சமாதி வைப்பதற்கும், நீண்டகாலம் மண்ணிற்குள் உடல் கெடாமல் இருப்பதற்கும் இதை உபயோகப்படுத்தலாம்.
- முகப்பவுடருக்குப் பதிலாக, விபூதியை லேசாகப் பூசிக் கொள்ளவதால் நன்மையே விளையும்.
- விபூதியிடுதல் சைவனுக்கு அடையாளமாகக் கொண்டிருக்கின்றனர்.
- இரும்பைக் காட்டிலும் இரும்பை நீற்றிய அயபஸ்பத்திற்கு பெருமை அதிகம். அதுபோலத்தான் சாணத்தை நீற்றிய விபூதிக்கு (திருநீற்றுக்கு)பெருமை அதிகம்.

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

மூளை உழைப்பு அதிகம் உடையவர்களுக்கு !

ஃபாஸ்பரஸ் சத்து அதிகம் உள்ள பழங்கள், வலுவிழந்த மூளைக்கு வலிமை தரக் கூடியவை. முக்கியமாக ஆப்பிள் தாராளமாக தினமும் தவருது உண்டு வருவது, மூளைக்கு நல்ல வலிமையைத் தந்து சுறுசுறுப்புடன் இயங்கச் செய்யும்.

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

''மறுப்பு துடல் நோய் மருந்
தெனலாகும்,
மறுப்பு துளநோய் மருந்தெனில்
சாறும்
மறுப்பு தினிநோய் வாராதிருப்ப
மறுப்பது சாவை மருந்தென
லாமே''.

இது திருமூலரின் வீரமுரசு. மன நோய், உடல் நோய் நீக்கி உடல் அழியாமல் நிறுத்த வல்லதே மருந்து எனக் கூறுகின்றார்.

பன்னெடுங்காலங்களுக்கு முன் [illegible] செடி, கொடி, பூண்டுகளை ஆராய்வதில் சிறந்து விளங்கினர். நம்நாடு கண்டறிந்து போற்றி வந்த மூலிகைகளுள் கண்டங்கத்திரியும் ஒன்று.

ஜோதி இராமலிங்க அடிகளால் கண்டங்கத்திரியை ஞான சாதன மூலிகை எனக் கூறுகின்றார்.

இதை ஆங்கிலத்தில்: சோலனம் ஜாகுனி என்றும், தெலுங்கில், நெலமுலகா வகுடு என்றும், மலையாளத்தில். வெலோட்டு வலுதினா என்றும் கன்னடத்தில், நெலகுல்லா என்றும், சமஸ்கிருதத்தில், கண்டகாரிகா என்றும், இந்தியில் சாட்லிபாட் என்றும், அழைக்கப்படுகிறது.

இது செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. எல்லா இடங்களிலும் வளரும் கிழக்கு மேற்கு கரையோரங்களில் ஏராளமாய் கிடைக்கும். கண்டங்கத்திரியின் இலை தூதுவளை இலையின் வடிவங்களுக்கொப்பாகவும், முட்களும் குட்டையாக சற்று வளைந்தும் இருக்கும், இதன் காய் புன்னைக்காய் அல்லது சிறிய எலுமிச்சம்பழம் அளவுஇருக்கும். இதன் பூக்கள் நீல நிறம் உடையதும் காணலாம். இது விசேட சக்தி கொண்டதாகக் கருதப்படுகிறது.

கறிமுள்ளி என்ற ஒரு செடியும் கண்டங்கத்தரி செடி போலவே காணப்படும். இதன் முட்கள் நீர் முள்ளிக்கு இருப்பது போல நீண்ட கூறிய முட்கள் இருக்கும். இதன் காய் சுண்டக்காய் அளவுள்ளதாக இருக்கும். இதன் பூக்கள் கத்தரிப்பூவைப் போல இருக்கும். இந்த வேறுபாட்டை - நன்கு அறிந்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

பயன்படும் பகுதி :

இலை, பூ, காய், பழம், விதை வேர்.

சுவை :

கார்ப்பு.

தன்மை :

வெப்பம்

செய்கை :

கோழையகற்றி (Expectorant)
சிறுநீர் பெருக்கி (Diuretic)
அகட்டுவாய் கற்றி (Carminative).

குணம் :

இதனால் காசம், சுவாசம், ஷயம், அக்கினி மந்தம், தீச்சுரும், சந்திவாதம், ஏழுவகைத் தோடங்கள், வாத நோய், ஆகியன போகும்.

காயின் குணம் :

இதனால் கபப் பிணிகள் தீரும். மேலும் இது சீதங் கலந்து கழியும் செய்து பசியைத் தூண்டும்.

பழத்தின் குணம் :

இஃது இருமல், இரைப்பு, இளைப்பு நோய் கபப்பிணிகள், பல்லரணை, புடை நமை இவைகளைப் போக்கி பசியை உண்டாக்கும்.

ச. மூலம் :

உடலில் நீரேற்றம், மூக்கில் நீர் பாய்தல், ஈளை இரைப்பு இவை போகும்.

இலையின் குணம் :

இதன் இலைச்சாறும், எண்ணெயும் சம்கீழ்வாதம், அக்குள் நாற்றம் முதலியன நீக்கும்.

மரங்களின் எதிர்ப்புத் தன்மை !

மரங்களை பூச்சிகள் தாக்கும் போது வேதியல்பொருட்களை (இலைகள்கசப்பாகுதல்) வெளியிடுகின்றன. மற்ற மரங்களுக்கும் இந்த அபாய அறிவிப்பை தெரிவிக்கின்றன. அதனால் இலைகளை பொதுவாக பூச்சிகள் உண்ண முடிவதில்லை. ஆகையால் மரங்களுக்கு எதிர்ப்புச் சக்தி இருக்கிறது. என்பதை உணர்கிறோம்.

மௌனத்தினால் விளையும் மகிழ்ச்சி!

திருமதி. T. கல்யாணி-தங்கதுரை

நாம் எல்லோருமே ஏதாவது ஒரு நேரத்தில் மௌனத்தை, அதன் அமைதியை அது தரும் நிம்மதியை, விரும்பத்தான் செய்கிறோம், எங்கும் எதிலும் இரைச்சல் நிரம்பிய இந்த உலகத்தில்மௌனத்தின் மொழியை நாம் இனம் கண்டு கொள்கிறோம். ஆம்! மனிதராய்ப் பிறந்த அனைவருக்குமே மெவுனம் தேவைப்படுகிறது.

மௌனம் நம் அனைவருக்குமே விருப்பமாயிருந்தாலும், இந்த அவசர உலகில் சத்தம் தான் முதலிடம் வகிக்கிறது. ஒரு நிமிடம் மௌனித்து வாழ்க்கையை இரசிக்க நேரம் எங்கே இருக்கிறது? என்று நீங்கள் முணுமுணுப்பது காதில் விழுகிறது. அது தான் ஓர் அறிஞர் கேட்கிறார். '':ஒருநிமிடம் நின்று இயற்கையை இரசிக்க நேரம் இல்லை என்றால் இது என்ன வாழ்க்கை'' என்று, நம்மை சுய பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும் நம்மை மேலும் வலுப்படுத்திக் கொள்ளவும் உதவும் மௌனத்தை அனுசரிக்க எப்படியேனும் நேரம் ஒதுக்க வேண்டும்.

மதுவின் தீமைகளைப் பற்றி உலக அறிஞர்கள்!

o ரஷியாவை ஆண்ட ''ஜார்'' மன்னர் ஒரே நாளில் மதுக் கடைகளை மூடினான். அப்படிப்பட்ட கொடுங்கோலன் நம்நாட்டில் பிறக்க வேண்டும்.

— ''வால்ட்மேன்''

o பிரிட்டனில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் மதுவால் பண்ணிரண்டயிரத்து ஐநூறு பெண்கள் விதவையாக்கப் படுகிறார்கள்.

— டாக்டர் சாலிப்.

o உலகில் ஏற்பட்ட பஞ்சம், கொள்ளை நோய், நாட்டுப் போர்கள் இவைகள் சேர்ந்து நாட்டை அழித்ததை விட, மதுவால் ஏற்பட்ட அழிவுகள்தான் அதிகம்.

— கிளாட்ஸ்டன்

[14-ம் பக்கம் பார்க்க]

இயற்கையைப் பாருங்கள்! உயர்ந்த செயல்களை எல்லாம் மௌனமாகவே செய்கின்றன. மலர்கள் மௌனமாக மலர்கின்றன. மௌனமாகவே மணம் வீசுகின்றன. நட்சத்திரங்கள், சூரியன், சந்திரன் எல்லாமே மௌனமாகத்தானே ஒளி வீசுகின்றன. ஆழ்கடலைப் பாருங்கள் எவ்வளவு அமைதியாக இருக்கின்றது. அதனுள்ளே தான் எத்தனை முத்துக் குவியல்கள்! இயற்கை நமக்கு மௌனத்தைத் தானே கற்றுத் தருகின்றன?

பொன்னகையைவிட அதிகமாக எழில் தரும் புன்னகை அமைதியாகத்தானே முகத்தில் தவழ்கிறது. வாய்மொழிகளை விட மௌன மொழிக்குச் சக்தி அதிகம் அல்லவா? சாலையில் நமக்கு அறிமுகமானவர்களைப் பார்க்கும்போது மௌனப் புன்னகை வீசி அவர்களிடம் நம் நட்புணர்வை வெளிப்படுத்துகிறோம் அல்லவா?

நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஒரு முக்கியமான மிக அவசியமான ஒரு செயலும் மௌனமாகத்தான் நிகழ்கிறது. அது தான் தூக்கம். பகலெல்லாம் உழைத்த பின் இரவில் ஆழ்ந்த உறக்கம் உறங்கி விட்டு காலையில் எழும்போது புத்துணர்ச்சியுடன் அன்றைய வேலைகளுக்கு தயாராக எழுந்திருக்கிறோம் அல்லவா? இது முக்கியமாக உறக்கத்தில் நாம் மௌனமாக அமைதியாக ஆழ்ந்து போவதால் தான் சாத்தியமாகிறது. ஓர் இரவு உறக்கம் கெட்டால் கூட மறுநாள் வேலை தடைபடுகிறதல்லவா? எனவே உடல் நலனுக்கும் மௌனம் அது கொடுக்கும் அமைதி அவசியமாகிறது என்பது தெரிகிறது.

13-ம் பக்கம் தொடர்ச்சி

- அமெரிக்கா நாட்டில் ஏற்படும் விவாகரத்துக்களில் 90 சதவிகிதத்திற்குக் காரணம், மதுப்பழக்கம் ஒன்று தான்.

— வில்லி. பிலிப்ஸ்.

- நோய் தொற்றுவதற்கான சூழலை அதிகரிக்கவும், நோய் நீங்குவதையும் மது தடுக்கின்றது.

— டாக்டர். சால்மர்ஸ்,

- தீமைகளைத் தவிர ஒன்றையுமே மது செய்யவில்லை.

— டால்ஸ்டாய்.

- புற்றுநோயையும், காச நோயையும் பரப்புகின்றது.

— விக்டர். ஹார்ங்லி

- காயம் (உடல்) சுருக்கும், தம்முடைய வாழ்நாளை தாமே அழித்துக் கொள்கின்றனர்.

— திருமூலர்.



உணவைப்பற்றி!

மாறுபாடு இல்லாத உண்டி
மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு
—குறள்

பொருள் :

மாறுபாடு இல்லாத உணவை அளவு மீருமல், மறுத்து அளவோடு உண்டால், உயிர் உடம்பில் வாழ்வதற்கு இடையூருன நோய் இல்லை

—டாக்டர். மு. வ.

இந்து மதம் மௌனத்தைத் தான் சிறப்பாக போதிக்கிறது. தியானம் தினசரி செய்வது மனதுக்கும் உடலுக்கும் புதுத் தெம்பை அளிக்கும். தினந் தோறும் குறிப்பிட்ட நேரம் மௌனம் அனுசரித்து மனதிற்குள் தியானம் செய்து வந்தால் நம் வாழ்க்கையில் நம்முடைய பல்வேறு அணுகு முறைகளில் ஒரு மாற்றம் ஏற்படுவதை அனுபவபூர்வமாக உணரலாம். இது நம் மனதிற்கு அமைதியையும் பொறுமையையும் எதற்கும் கலங்காத நெஞ்சத்தையும் நாளடைவில் பெற்றுத்தரும்.

மகாபாரதத்தில் அர்ஜுனனுக்கு கிருஷ்ணன் போதிப்பதும் இதுதான். பொறுமையின்மை என்ற [illegible] கொள்ள மௌனத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று கண்ணன் பாரதத்தில் கூறுகிறர். திருகுரானும் மௌனத்தை சிறப்பாக போதிக்கிறது.

பல ஆரவாரப் பேச்சுக்கள் சாதிக்காதசெயலைமௌனமான ஒரு செயல் சாதித்து விடும். தேவையற்ற வார்த்தைகள் பல பேசி நேரத்தை வீணடித்துக் கொண்டிராமல் ஏதேனும் தொழிலில் ஈடுபட்டால் நேரமும் பயனுள்ள விதத்தில் போகும். நண்பர்களுடன் அளவளாவுதல், சிரித்துப்பேசி மகிழ்தல் தேவைதான் என்னும், அவ்வப்போது மௌனத்தையும் கடைப்பிடித்து வந்தால் வாழ்வு வளம் பெறும். சிந்திக்க நேரம் கிடைக்கும். "பேசாத வார்த்தைக்கு நீ எஜமான். பேசிய பேசிய வார்த்தை உனக்கு எஜமான்" என்பர். எதையாவது எக்கு தப்பாக பேசி யாரிடமாவது மாட்டிக் கொண்டு முழிப்பதைவிட பேசாமல் மௌனம் சாதிப்பது அறிவுடைமை அல்லவா?

காந்திஜி சொல்கிறர் வாரம் ஒரு நாள் மௌனவிரதம் அனுசரிப்பதன்மூலம் ஒருவர் நிறைய சக்திபெறமுடியும். புதுத்தெம்பு கிடைக்கும் என்று மௌனம் மனத்திற்கு புத்துணர்ச்சி, தன்னம்பிக்கை, மனோதிடம் முதலானவற்றை அளிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

[illegible] speech"

நீரிழிவிற்கு சிறந்த நிவாரணி அத்தி!

அத்தி மர இனத்தைச் சார்ந்தது. இதில் இருவகை உண்டு. பெரிய அத்தி, சிறிய அத்தி என இருவகையாகும். உருவத்தில் வேறுபாடு இருந்தாலும் குணத்தில் இரண்டும் ஒன்றே. ஆனைக் கன்று, அசமதருகோணி என்ற வேறு பெயர்களிலும் வழங்குகிறார்கள். இந்த மரத்தில் இலை பூ, காய், பழம், வேர், மரப்பட்டை முதலிய அனைத்துமே மருத்துவத்திற்கு பயன்படுகிறது. உடலுக்கு வெப்பமுண்டாக்கி பசியைத் தூண்டவல்லது சிறந்த புழுக்கொல்லி, இதன் வேரை இடித்து கஷாயமிட்டு பசும்பாலுடன், கற்கண்டும் சேர்த்து அருந்தி வந்தால் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் மாதவிலக்கை ஒழுங்காக்குவதுடன் அதிக உதிரப்போக்கையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. கண் எரிச்சல், நீங்கவும் நல்ல பயன் கொடுக்கிறது.

அத்திப்பழ விதைகளை எடுத்து தூள்செய்து அரைஸ்பூன் தூள் எடுத்து தேனில் குழைத்து இரண்டு வேளை சாப்பிட நீரிழிவு குணமாகும், மரப்பட்டைகளை இடித்து கஷாயம் செய்தும் சாப்பிட நீரிழிவிற்கு நல்லது.

முற்றின காய்களும், இளந்தளிரும் கல்லீரலை பராமரிக்கிறது. நாவின் சுவையில்லாத் தன்மை, பசியின்மை, அசீரணம் இவற்றைப்போக்கி நல்ல ஆரோக்கியத்தை தருகிறது.

முற்றின காய்களையோ. இளந்தளிரையோ உலர்த்தி தூள் செய்து தேனுடன் குழைத்து சாப்பிட மேற்சொன்னவை நீங்கும்.

அத்திக்காய், பட்டை, இளந்தளிர் மூன்றுமே சீதபேதியை குணப்படுத்தக்கூடியது ஏதாவது ஒன்றை எடுத்து இடித்துக் கஷாயம் செய்து ஒரு அவுன்ஸ்

புதினா

புதினா கல்லீரலுக்கு நன்மை செய்வது. ஜீரணத்திற்கு உதவுவது. சிறுநீரகக் கல்லைக் கரைக்கக் கூடியது. அடி வயிற்றில் வலி இருப்பவர்களுக்கு புதினாச்சாறு பயனளிக்கும்.

விதம் மூன்று வேளை கொடுக்க சீதபேதி குணமாகும் வாய்ப் புண் தொண்டைப்புண், கர்பப் பையில் புண், வயிற்றுபுண் இவற்றையும் நீக்குகிறது இந்தக் கிஷாயத்துடன் பசும் பால், கற்கண்டு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அத்திப்பழ விதைகளை நீர் விட்டு அரைத்து வடிக்கட்டி 200 மிலி. எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் தெளிந்த சுண்ணாம்பு நீர் 39 மிலி. விட்டு கலக்கி 8 மணிநேரம் அப்படியே வைக்கவும். கூழ் போன்று கட்டியான பொருளாக இருக்கும். இத்துடன் சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை சாப்பிட, பெரும்பாடு, வெட்டை நோய் (இருபாலருக்கும்) நீர் எரிச்சல் முதலியன தீரும்.

அத்திப்பிஞ்சு சமைத்து சாப்பிட மூலநோய் அனைத்தும், வயிற்றுகடுப்பு நீங்கும். அத்திக் காயை சமைத்து உண்ண வாத சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும். இது ஒரு சிறந்த மலமிளக்கி மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இதனை சமைத்து உண்ணலாம். வீட்டிற்கு ஒரு அத்தி மரம் இருப்பது ஒரு மருத்துவர் இருப்பதற்கு சமமாகும்.

சிலந்தி நாயகம்!

டாக்டர். லட்சுமி

பெயரைப் படிக்கும்பொழுதே புதியதாகத் தோன்றுகிறது அல்லவா? எங்கே கிடைக்கும் என்றெல்லாம் தேட வேண்டாம்! சிறுவர்கள் மகிழ்ச்சியடையும் பொருளில் இதுவும் ஒன்று. ஆசையாக பறித்து வந்து தண்ணீரில் போடுவார்கள். உடனே அது வெடிக்கும்! இதுதான் டுட்டுசுக்காய் என்று சிறுவர்களால் அழைக்கப்படும் **சிலந்தி நாயகக் காய்** ஆகும். பெரிய மரங்களுக்கு அடியில் வளர்ந்திருக்கும் செடிகளுடன் நடுவே இந்த செடியும்இருக்கும் இதன் பூ நீலநிறத்தில்இருக்கும்.

நகச் சுற்றி வந்து துன்பப்படுகிறவர்களுக்கு இந்த இலையை பறித்து சுத்தப்படுத்தி தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து விரலைச் சுற்றி கனமாக பற்று போடவும் மூன்றே நாளில் குணமடையும். தினமும் புதிதாக பற்றுப்போட வேண்டும்

உடம்பில் பல இடங்களிலும் கட்டிகள் வந்து வேதனையை கொடுக்கின்றன. முதுகில் வந்தால் ''ராஜபிளவை'' என்றும் தொடையில்வந்தால் ''தொடைவாழை'' என்றும், தொடையிடுக்கில் வந்தால் ''அரையாப்புக் கட்டி'' என்றும் அழைக்கிறோம். இந்தக் கட்டிகள் வந்தால் படும் வேதனையை தாங்க முடியாது. சிலந்திநாயகசெடியின் இலையை பறித்து சுத்தம் செய்து இடித்து சாறு பிழிந்து காய்ச்சிய பசும் பாலுடன் இந்த சாறினை கலந்து வெறும் வயிற்றில் காலை மாலை இரண்டு வேளை கொடுத்துவர மூன்று நாட்களில் கட்டிபழுத்து உடைந்து விடும். இல்லாவிட்டால் அமுங்கிவிடும், பழுத்து உடைந்து சீழ், இரத்தம் வேர் வந்தால் தான் மிகவும் நல்லது. இல்லாவிட்டால் மற்றொரு இடத்தில் கிளம்பும். இலையை அரைத்து கட்டியின் மீதும் பற்று போட்டு வரவேண்டும்.

இலை அரைப்பிடியளவு, பூ அரைப்பிடியளவு எடுத்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி சுத்தமான தம்ளரில் போட்டு அதன்மீது 6 தேக்கரண்டி பன்னீர் விட்டு மூன்று மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு நன்றாக குலுக்கி விட்டு, ஒவ்வொரு கண்ணிலும் இருதுளி விட்டுவர கண் சிவப்பு கண் எரிச்சல், கண்ணோய் அனைத்தும் நீங்கி பார்வை பிரகாசமானதாய் இருக்கும்.

பாம்பு கடித்து விட்டது என்றால் இந்தச் செடியைவேருடன் பிடுங்கி சுத்தம் செய்து இடித்து சாறு பிழிந்து அரை தம்பளர் சாற்றினை கடி பட்டவர்களுக்கு கொடுக்கவும் சக்கையை கடி வாயில் வைத்து கட்டவும். விஷம் இறங்கி கடிபட்டவர் விழித்துபார்க்கும்பொழுது நெல் பொரி கஞ்சி வைத்து கொடுக்கவும். இரவில் தூங்கக்கூடாது. தூங்கினால் விஷம் தலைக்கேறி விடும், பலன் கிடைக்காது, உடன் பேச்சுக்கொடுத்துதூங்க விடாமல் தடுக்க வேண்டும். பட்டாசுக்காய் செடியானாலும் பலன் தரும் பயன் தரும் செடியாகவும் இருக்கிறதே?

கால் ஆணி!

ஒரு சிலர் இந்த கால் ஆணியினால் மிகவும் துன்பத்திற்கு உள்ளாகின்றனர். இது காலின் பாதத்தில் தசை இறுக்கமுள்ள பகுதியில் பதிந்து காணும். ஒரு செ.மீ ஆழம் செல்லும். மிகுந்த வலியைக் கொடுக்கும். ஒரு சிலர் இதனை வளர, வளர வெட்டி விடுவார்கள். அப்படி செய்யாமல் அம்மான் பச்சரிசி என்ற சிறிய இலையை உடைய செடியை பார்த்து அச்செடி இருக்கும் இடத்திற்குப் போய், இலையைக் கிள்ளினால் பால் வரும். அந்த பாலை ஆணி உள்ள இடத்தின் மீது வைத்து வரவும். தினமும் இவ்வாறு செய்துவர ஆணி விழுந்துவிடும்.

மருதாணியுடன், வசம்பு, மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து ஆணி இருக்கும் இடத்தில் வைத்து வெற்றிலையால் மூடி வெள்ளைத் துணியால் கட்டி வரவேண்டும். தினமும் புதியதாக கட்டி வர நாளடைவில் குணமாகும்.

கண் நோய்கட்கு இருவாட்சி!

இந்த பூவானது குறிப்பாக தமிழ் நாட்டில் அதிகமாக பயிரிடப்படுகிறது. இது இந்தியாவில் மற்ற மாநிலங்களிலும், பர்மா, இலங்கை போன்ற இடங்களிலெல்லாம் பயிரிடப் படுகின்றது. இதற்கு தமிழில் நல மல்லிகை, மயிலை, வசந்தி என்ற வேறு பெயர்களாலும் அழைக்கப்படுகிறது.

இதை தெலுங்கில் "மல்லி" என்றும் மலையாளத்தில் "முல்ல பூ" என்றும், கன்னடத்தில் "மல்லிகே" என்றும், இந்தியில் "பெயல்பூல்" என்றும் ஆங்கிலத்தில் "அரேபியன் ஜேஸ்மின்" என்றும் பெயரிட்டு அழைக்கின்றனர்.

இதனுடைய இலை, பூ வேர் இவைகளெல்லாம் மருந்துக்கு உபயோகப் படுகிறது. இதிலிருந்து ஒருவித எண்ணெய் தயாரித்து, காது, மூக்கு இந்த இடங்களில் உண்டாகும் சீழ் நாற்றங்களுக்கு, மேல் பூச்சாக உபயோகித்து குணமாக்குகின்றனர் சீனாவில் இதை காப்பி போன்ற பானமாக தயாரித்தும், வாசனை பொருளாகவும் விற்கின்றனர்.

இதன் பயனை அறிந்த ஒரு சித்தர்

கண்ணொளிவும் மெய்யிற்
கமழ் மணமும் நீடழகும்
நண்ணும் வலிமூர்ச்சை நாசமாம்
—பண்ணொளியும்
கங்கலும் வாழ் வார்குழலே!
காரமொடு வெப்புமிகத்
தங்குமிரு வாட்சிமரத் தால்.

என்று பாடியிருக்கின்றார்.

உடலுக்கு நல்ல கண் ஒளியும் உடலில் நறுமணமும், தேகத்திற்கு அழகையும் கொடுக்கும். உடலில் ஏற்படும் குத்தலும், மூர்ச்சாரோகமும் குணமாகும்.

கண் சம்பந்தமான வியாதிகட்கு இதன் இலையை காய்ச்சி தலை முழுக உபயோகப்படுத்தலாம. வாந்தியில் இரத்தம் வந்தால், இதன் பூவை கிஷாயமாக போட்டு கொடுக்க குணமாகும். இந்த பூவின் சாற்றை கண்ணில் இரத்தம் வருபவர்கட்கு கண்ணில் விட்டால், இரத்தம் வெளி வருவது குணமாகும். இதன் பயனை உணர்ந்து யாவரும் பயன் படுத்தலாம்.

எதற்காக குளிப்பது!

''வருணகத்து வாழ்ந்திடுமோ விழுமோ இந்த மலக்கூடு'' என்று கூறுகிறார் இராமலிங்க அடிகள்.

''மலக்கூடு'' என்று கூறுவது மானிட உடலைத்தான் அவ்வாறு கூறுகிறார். அவர் கூறுவதிலும் தப்பொன்றும் இல்லை. தலை, முதல் கால் வரை ஒவ்வொரு உறுப்புக்களும் கழிவை வெளி யேற்றுகின்றன. வியர்வை, சளி கோழை, காதுகுரும்பி கண் பிளை, சிறுநீர், மலம் இப்படி கழுவுப் பொருட்கள் வெளி யேறுகின்றன சதாநேரமும் கசிவை வியர்வை மூலம் வெளி யேற்றிக் கொண்டிருக்கும் உடலை ''மலக்கூடு'' என்று கூறுவது சாலப்பொருத்தம் தானே !

இதை சரிவரச் செய்வது அன் றாடம் நாம் அருந்தும்நீர் ஆகும். நீர் அகத்திற்கும் புறத்திற்கும் பெரிதும் பயன்படுகிறது. வள்ளுவர் இதனை

''புறந்தூய்மை நீரான் அமை
யும் அகந்தூய்மை
வாய்மையாற் காணப்படும்''.

என்கிறார்.

நாம் வாழும் உலகம் பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது. நிலம், நீர் காற்று, வெப்பம், ஆகாயம் என்ற அடிப்படையில் உள்ளது நம் உடலும் இந்த இயக்கத்தில் தான் இயங்கி வருகிறது. உல கத்தில் படைக்கப்பட்ட ஒவ் வொரு ஜீவனும் தனக்கு விதிக் கப்பட்ட ஒழுங்கு முறையைப் பின்பற்றி வாழுகின்றன.

ஒரு பறவையை எடுத்துக் கொண்டால் காலையில் கூட்டை விட்டு பறந்து மாலை 6 மணிக் கெல்லாம் கூட்டிற்குத் திரும்பு கின்றன. மாடு, குதிரை, மான், ஆடு, போன்ற ஜீவனங்கள் புல், தழை, இவற்றைத் தவிர மற்ற அன்னிய ''மாமிச''ப் பொருட்களை தொடுவதில்லை புலி, சிங்கம், போன்ற மிருகங் கள் மற்ற விலங்குகளை அடித்து சாப்பிடும் அப்படி சாப்பிடும்

மோர்

தினமும் மோர் தாரளமாக உணவில் சேர்த்து வருவது உடலுக்கு நன்மை தரும். ஏனெனில், தீங்கிழைக்கும பாக்டீரியாக்களை எதிர்க்கும் சக்தி ஓரளவு மோருக்கு உண்டு.

பொழுது இறந்துபோன விலங்குகளை சாப்பிடாது. தானே கொன்று சாப்பிடுமே தவிர மற்ற விலங்குகள் அடித்து விட்டு போனதையோ, இறந்து போனதையோ ஒரு போதும் உண்ணாது.

மானுடப் பிறவிகள் தாம் எல்லா வகையிலும் இயற்கையை மீறுகின்றனர். உணவு, உடை, புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல், இன்னும் பலவகையிலும் தங்களை மாற்றிக்கொள்கின்றனர். அதுப்போல் குளிப்பதிலும் ஏனோ தானோ என்று இருந்துவிடுகின்றனர். குளிப்பதிலும் சில விதிமுறைகள் உள்ளன. காலையில் குளிப்பதுதான் சிறந்தது. கடின உழைப்பாளிகள் குளிர்ந்த நீரிலும், அலுவலகத்தில் வேலை செய்பவர்கள் இளஞ்சுடுநீரிலும் குளிக்கலாம்.

தட்பவெப்பநிலைக்கு ஏற்ப மாற்றிக்கொள்ளுதல் அவசியம் குளிர்காலத்தில் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கக்கூடாது. குளிர்காலத்தில் இதயம், நுரையீரல், நரம்பு மண்டலம், இவைகள் மிகவேகமாக தங்கள் பணியை செய்யும் குளிர்ந்த நீரில் குளித்தால்

சென்னை

டாக்டர். **சிற்சபை மருத்துவ மனை**

அகத்தியர் தியான மண்டபத்தில்

ஆகஸ்டு மாத நிகழ்ச்சிகள்:

- ஒவ்வொரு வியாழக்கிழமையும் மாலை 6 முதல் 6-30 வரை சித்த மருத்துவ விளக்கங்கள் மாலை 6-30 முதல் 8-30மணி வரை சுவாமி வேதாதிரிமகரிஷியின் குண்டலின் யோகப்பயிற்சியும், அகத்தாய்வும் நடைபெறும்.
- ஒவ்வொரு ஞாயிறுதோறும் காலை 7-30மணிக்கு எளிய உடற்பயிற்சி கற்றுத் தரப்படும்.
- அமாவாசை, பௌர்ணமி நாட்களில் பஞ்ச பூத, நவக்கிரக தவங்கள் நடைபெறும்
- பிரதி மாதமும் மூன்ருவது ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 9-00முதல் பகல் 1-00 மணி வரை "மௌன விரதம்" நடைபெறும்.

[23-ம் பக்கம் பார்க்க]

மூளைக்கு அதிர்ச்சியும் பலவீனமும் உண்டாகும். மேலும் நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்பட்டு பக்கவாதம், பாரிசவாயு முதலிய நோய் உண்டாக ஏதுவாகிறது. ஆதலால் குளிர்காலத்திலும், மழை காலத்திலும், சுடுநீர் குளிப்பதற்கு சிறந்தது.

சுடுநீரில் குளிப்பதால் ரத்தம் சூடேறி ரத்தத்தில் உள்ள நச்சு நீர் வியர்வை மூலம் வெளியேறும். குளித்தவுடன் நல்ல துவளை கொண்டு நன்றாக உடம்பை துடைத்து விடவும்!

ஆகாரம் உட்கொண்டபின் குளிக்கக்கூடாது. சீரண உறுப்புக்களில் இரத்தம் அதிகம் பெறும் மூளைக்கு செல்வது குறையும். ஈரம் உண்டாகும். இதனால் தலைவலி, சளி, முதலி

வாஷிங்டனில் - மிளகு !

தொடர்ந்து இருக்கும் தலைவலிகட்கு மருந்து காண, அமெரிக்காவிலுள்ள வாஷிங்டன் நகரில் ஒரு மாநாடு நடத்தப்பட்டது.

மிளகின் மூலம் செய்யப்படும் கிரீம் சாப்பிட்டவர் கட்டு தலைவலி குறைகிறது என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இது தற்சமயம் அதிக் அளவில் விற்பனையாகிறது.

[22 ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

o ஆகஸ்டு 11-ந்தேதி (இரண்டாவது ஞாயிற்றுக்கிழமை) டாக்டர். அம்பிகாபதி அறகட்டளை சார்பாக "சுக்கு பிரஷர் பயிற்சி" காலை 9-00மணி முதல் பகல் 1-00 மணிவரை கற்றுத் தரப்படும். பெயர்களை முன்னதாக பதிவுசெய்து கொள்ளவும்.

இடம்;

சிற்சபை மருத்துவமனை,
152, அரங்கராஜபுரம் சாலை
கோடம்பாக்கம் சென்னை-24.
போன்: 428098

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

யன உண்டாகும். வெறும் வயிறாக இருக்கும் பொழுது குளிக்கவேண்டும். ஏதேனும் ஆகாரம் உட்கொண்டிருந்தால் உணவுண்டு, மூன்றுமணிநேரம் கழித்து குளிக்க வேண்டும். குளிக்கும்பொழுது கழுத்து வரை குளிக்காமல், தலைக்கு தண்ணீர்விட்டு குளிக்கவேண்டும். தலையில் எண்ணையும் தண்ணிரும் இல்லாமல் சுத்தமாக துடைத்து விடவேண்டும். வாரம் இருமுறை தலைக்கும், உடலுக்கும் எண்ணைய் தேய்த்துக் குளிக்கவேண்டும். உடலில் எண்ணைய் தேய்ப்பதால் தோல் மேலுள்ள வியர்வை சுரப்பிகளில் உள்ள அழுக்கு எண்ணைய் தேய்ப்பதன்மூலம் வெளியேறுகிறது.

மண்டைக் கரப்பான்!

இது சிறுவர்களுக்கு வரக்கூடியது. இது ஒரு தொற்று நோயாகும். பக்கத்தில் இருப்பதன் மூலம் அல்லாமல் ஒரு ஈ புண்ணின் மீது உட்கார புண்ணின் ஈரம் ஈயின் காலில் ஒட்டிக் கொள்ளும் அந்த ஈ வேறொருவர் மீது உட்கார்ந்தால் அவருக்கும் அது தொற்றிக்கொள்ளும். இதனை உடனடியாக கவனிக்க வேண்டும் இல்லாவிட்டால் மிக வேகமாகப் பரவிவிடும் நோய் இது. பாவட்ட இலையை எடுத்து சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு சட்டியில் போட்டு 200 மி. ஆமணக்கு எண்ணெய் விட்டு காய்ச்சவும், வெங்காயம், வசம்பு, இலுப்பை மரத்துபட்டை, வகைக்கு ஒரு ரூபாய் எடை எடுத்து பொடித்து எண்ணெயுடன் சேர்த்து காய்ச்சி வடிக்கட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும். இதை காலை, மாலை 1 ஸ்பூன் வீதம் உள்ளுக்கு கொடுக்க நோய் தீரும். ஆமணக்கு இலையில் வேப்பெண்ணெய்தடவி தணலில் (நெருப்பில்)வாட்டி புண்களின் மீது போட்டு சீயக்காய் அல்லது இலுப்பை பிண்ணாக்கு கொண்டு கழுவ புண் எளிதில் ஆறும்.

பெரும்பாடு என்னும் உதிரப்போக்கு!

ஆரைப்பசலையை ஆராய்ந்து, ஒருகைப்பிடியளவு எடுத்து அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டி சீரகத்தையும் சேர்த்து மை போல் அரைத்து, நீராகாரத்துடன் கலந்து காலை வேளையில் மட்டும் பருகிவர பெரும்பாடு என்னும் உதிரப்போக்கு குணமடையும். 7 நாட்கள் சாப்பிடவேண்டும்.

தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்க, இந்த இலையை அரைத்து பசும் பாலுடன் கலந்து கொடுக்க தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்கும்.

வெட்டைநோய் தீர!

நெருஞ்சில் இலைகளை சுத்தப்படுத்தி, காயவைத்து சூரணமாக்கி காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி சூரணத்தை பசும்பாலில் கலந்து 3 நாட்கள் சாப்பிட்டுவர வெட்டை என்னும் வெள்ளைப் படுதல் குணமாகும்.

நமது உணவில் இயற்கையில் காணப்படும் நச்சுப் பொருட்கள்!



முனைவர் : ஹஸீனுபேகம்,
தமிழ்ப் பல்கலைக் கழகம்,
தஞ்சாவூர்.

நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு அன்றாடம் உட்கொள்ளும் உணவு வகைகள் ஆக்க சக்தி அளிக்கும் புரதம், மாச்சத்து, கொழுப்பு மற்றும் வைட்டமின், தாதுக்கள் கொண்டிருப்பதுடன், மேலும் சில காரணிகளைக் கொண்டுள்ளன. இக்காரணிகள் நச்சுத் தன்மையுடையவைகளாக உள்ளன.

இயற்கையில் இந்த நச்சுக் காரணிகளால் தீங்கு ஏதும் ஏற்படுவதில்லை காரணம், இந்த நச்சுக்காரணிகள் நமது குடற் பகுதிகளில் சுரக்கும் நொதிகளால் சிதைக்கப்பட்டு செயலிழக்கின்றன. மேலும் நாம் உணவை வேகவைக்கும்போது, வெப்பத்தினால் நச்சுப்பொருட்கள் அழிக்கப்படுகின்றன.

ஆனாலும் ஒரு குறிப்பிட்ட உணவையே அதிகமாக தொடர்ந்து உட்கொள்ளும்போது நமக்கு அதனால் பாதிப்பு ஏற்படுகின்ற வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே நமது உணவுப் பொருட்களில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களைப் பற்றியும் அதனால் ஏற்படும் தீமைகள் பற்றியும் இங்கு காண்போம்.

நாம் தினமும் காலையில் அருந்தும், பானம் தேயிலை, காபி ஆகும். இவற்றில் ஆல்கலாய்டு (alkaloids) அதிகமாக உள்ளது. இவற்றைத் தொடர்ந்தும் அடிக்கடியும் சாப்பிடும்போது, அவற்றில் காணப்படும் மார்பின் (Morphine) மற்றும் கிளைக்கோஸைடுகள் வெந்நீரில் எளிதில் கரைந்து தேநீருடன் செல்கின்றது. அதனால் மந்தபுத்தி, சோர்வு, செயலில் ஆர்வமின்மை முதலியன குறைகின்றது எனவே தேயிலை மிதமிஞ்சி குடிப்பதை தவிர்ப்பது நல்லது.

நீங்கள் எழுத்தாளரா !

"தமிழக எழுத்தாளர்கள்" நூலில் இடம்பெற, எழுத்தாளர்கள், தாங்கள் எழுதிய நூல்களின் பெயர்களை, நூல்களை வெளியிட பதிப்பக விலாசங்களை "வாலாஜா நரசிம்மன்" 38, திருமலை முதலித் தெரு - வாலாஜா - 632513 என்ற முகவரிக்கு அனுப்புங்கள்.

நாம் உணவில் அடிக்கடி மற்றும் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளும் மாவுஉணவு உருளை கிழங்கு ஆகும். இதில் ஸ்டார்ச் என்ற மாவுச்சத்து அதிகமாக உள்ளது இதில் சில கிழங்குகளின் மேற்பகுதி பச்சை நிறமாகக் காணப்படும் இப்பகுதியில் சோலனைன் (Solanine) என்ற ஆல்கலாய்டு மிகுதியாகக் காணப்படுகிறது. என்றும் இதனை மிகுதியாக சாப்பிட்டால் வாந்தி, மஞ்சள் காமாலை, வயிற்றுப்போக்கு உடல்வலி முதலியஉண்டாகும் என்றும் கூறப்படுகின்றது. இவ்வாறு பச்சை நிறம் கொண்ட கிழங்குகளை சூரிய ஒளிபடும்படி வைத்தால் அதன் அளவு அதாவது சோலனைன் அளவு அதிகரிக்கும். பொதுவாக நாம் உருளைக்கிழங்கை சமைக்கும்போது பச்சை நிறப் பகுதியை நீக்கி பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால் கவனக் குறைவு மற்றும் அவசரம் கருதி செய்யும் நிலையில் மேற்கூறிய பாதிப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது என்பதை அறிவது நல்லது.

ஆளவள்ளிக்கிழங்கும் அதிகமான மக்களால் உணவாகப் பயன் படுத்தப்படுகின்றது. இதையே தொடர்ந்து தினமும் 750கி. வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் பார்வையிழத்தல் நரம்புக் கோளாறு மற்றும் சயனைடு விஷ தாக்கம் ஏற்படுகின்றது என்றும் கூறப்படுகின்றது. அதாவது இதில் அடங்கியுள்ள லின் மாரின் (linmarin) என்ற கிளை கோசைடு,ஹைட்ரோசையனிக் அமிலமாக மாறி பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது.

நாணல் எனும் தர்பை

இது ஆற்றோரங்களில் விளையும். இது சிறந்த நஞ்சு நீக்கியாகும். புரோகிதர் கையிலும் பார்க்கலாம். இதில் 50 கிராம் எடுத்து சிறிது சிறிதாக நறுக்கிப் போட்டு ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு நாலில் ஒரு பங்கை சுண்டவைத்து, வடிகட்டி பருகி வர, இரசாயன கலவை சம்பந்தமான விஷங்கள் அனைத்தும் உடலைவிட்டு போகும். சருமத்திற்கு அழகை கொடுக்கும்.

நாம் உட்கொள்ளும் புரதச் சத்து உணவு வகைகள் பெரும் பாலும் அவரை வகையைச் சார்ந்தவை. உலகில் உள்ள அனைவராலும் அதிகமாக பயன் படுத்தப்படுகின்றது. எனவே இதில் அடங்கியுள்ள நச்சுப் பொருட்களையும் அறிவது முக்கியமாகும்.

சோயா மொச்சை, புரதச்சத்து உணவு வகைகளில் முதன்மை யான உணவு ஆகும். இதில் புரதசிதைப்பான் தடுப்பிகள் (Trypsin Intibitors) உள்ளன. சோயா மொச்சையை வேக வைத்து சாப்பிடும்போது இக் காரணிகளின் செயல் தடுக்கப் படுகின்றன. அதாவது, நமது



கண்கள் பிரகாசிக்க !

முக்கிரட்டை கீரையை பருப் புடன் சேர்த்து சமைத்து சாப் பிட கண் சம்பந்தமான (பார் வை மங்குதல், பூவிழுதல், மாலைக்கண்) நோய்கள் அனைத் தும் குணமாகும். தொடர்ந்து 21 நாட்கள் சாப்பிடவேண்டும். வாரம் இருமுறை கண்டிப்பாக உணவில் சேர்த்துக் கொண் டால் புதிய பொலிவுடனும், முகம் அழகாகவும், கண்கள் பிரகாசமாகவும் இருக்கும்.



விரை வீக்கத்திற்கு !

வல்லாரையை அரைத்து நெல்லிக்காயளவு தினமும் காலை, மாலை, 21 நாட்கள் கொடுத்துவர விரை வீக்கம் குணமாகும்.



உணவில் உள்ள புரதச் சத்துக கள் சிதைவடைந்து அமினோ அமிலங்களாக மாறி (lysine/ar- ginne) அதன் மூலம் உடல் வளர்ச்சி மற்றும் ஆக்க சக்தி யளிக்க உதவுகின்றன. புரத சிதைப்பான்கள் இவற்றின் செயல் தடுக்கப்பட்ட நிலையில் மேற்கூறப்பட்ட ஆக்க செயல் கள் தடுக்கப்பட்டு பின் விளைவு கள் ஏற்படுகின்றன.

மேலும் சோயா மொச்சை யிலுள்ள உமி, உணவில்உள்ள சில முக்கிய தாதுக்களுடன் பிணைத்துக்கொண்டு அவை உறிஞ்சப்படுவது தடுக்கப்படு வதால், அத்தாது பற்றாக்குறை யால் பாதிப்பு உண்டாகிறது. எனவே, வேக வைத்த, புரத உணவை அளவோடு உண்பது மிகவும் அவசியமாகும். ஆனல் அதிகமாக உட்கொள்ளும் போது நச்சுத் தன்மையை உண்டாக்குகின்றது. கேசரிப் பருப்பில் புரதச் சத்து அதிகமாக இருப்பதுடன்

அதிகமாக ஆக்க சக்தியும் அளிக்கின்றது. இதையே தொடர்ந்து 6 மாதம் உட்கொள்ளும்போது கால் பகுதிகளில் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டு செயலிழக்கச் செய்கின்றது, மேலும் தண்டு வடப்பகுதி பாதிப்பும்ஏற்படுகின்றது, இதில் உள்ள நச்சுக் காரணியான பீட்டா-என்-ஆக்ஸலைல் அமினோ அலனைன் நரம்பு தளர்ச்சியை உண்டாக்குகின்றது. இது எளிதில் நீரில் கரையும் தன்மையுடையது. இதனை மூன்று நான்கு தடவை கொதி நீரில் போட்டு ஊற வைத்து எடுத்தால் இந்த நச்சுத் தன்மை நீக்கப்படுவதுடன், அதனால் ஏற்படும் பாதிப்பும் தடுக்கப் படுகின்றது.

நாம் சேமிக்கும் தானியங்களில் சிறிது ஈரப்பதம் இருந்தாலும் அல்லது குளிர்ச்சியான காற்றுப்பட்டாலும் பூஞ்சான்கள் குறிப்பாக ன்ஸ்பெர்ஜீலஸ் பிளேவஸ் (Aspergilus Flavus) அவற்றின்மீது வளரும் தன்மையுடையன. இது மிகவும் நச்சுத் தன்மையுடைய 'அபெலோடாக்ஸன்' (Aflotoxin) கொண்டுள்ளன. இவை கல்லீரல் புற்று நோயை உண்டாக்கும் தன்மையுடையவை. எனவே தானியங்கள் மற்றும் பயறு வகைகளை நன்கு காய வைத்துப் பயன் படுத்துவது நல்லது. மேலும் நாம் பக்குவப்படுத்தி பயன் படுத்தும் ஊறுகாய்களிலும், உப்புக் கலவை சரியாக அளவு இல்லாவிடில் பூஞ்சான்கள் வளரக் கூடியவை. இவ்வாறு மூஞ்சான் வளர்ந்த உணவுப் பொருட்களைப் பயன் படுத்துவதைத் தவிர்த்தல் நல்லது

கண் சிவப்புக்கு மருந்து !

"முட்டை வெண்கருவை வாங்கி முதியதேன்
முலைப்பால் கூட்டித்
திட்டெனப் பஞ்சி லூட்டுத் தீதற இமையிற் போடக்
கெட்டெழுங் கண்ணில் நோவுங் கிளர்ந்தெழு சிவப்புமாறுஞ்
சுட்டதோர் நெற்றிக்கண் கொள் சோதியே அருளிச்செய்தார்'.'

பொருள் : கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை எடுத்து, அதனுடன் தேனும், தாய்ப்பாலையும் சேர்த்து, நன்றாக அரைத்து, பஞ்சிலூட்டி இமையிற் போட்டால், கண்ணில் உண்டாகும் நோய்களும் கண் சிவப்பும் குணமாகும்.

— அகத்தியர் நயன விதி ஐந்நூறு என்னும் நூல்.

முயல் காது இலை

இது ரயில் போகும்பாதையில் சரிவான மேடுகளிலும், மைதானங்களிலும் தானே கொடியாக படரும்செடி, இதன் இலை வெற்றிலை வடிவத்தில் சிறிதாக இருக்கும். இதன் கொடி விறகுகட்ட பயன்படுகிறது இதன் இலைச் சாறு, கை, கால், வீக்கம், கீல் வாத வீக்கம் முதலியவற்றிக்கு பற்றுபோட குணமாகும். தினமும் புதியதாய் போட வேண்டும்.

நாம் உணவில் முட்டை கோஸை அடிக்கடிச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதால் தைராய்டு சுரப்பி வீக்கம் (Goitre) ஏற்படுகிறது என்றும் இந்த பாதிப்பை அயோடிஉ செறிவு உணவு கொடுத்தும் நீக்க முடியாது என்றும் கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

கடலில் இருந்து கிடைக்கும் மீன், சிப்பிகள் மக்களால் உணவாகப் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. சிப்பிகள் அதிகமாக உண்பதால் நச்சுத் தன்மை ஏற்படுகிறது என்று கூறப்படுகின்றது. அதாவது இந்த சிப்பிகள் மிதவை நுண்ணியிர்களான (Gonylax Plankton) கோனியலாக்ஸை அதிகமாக சாப்பிடுகின்றன. இவை சாக்கிடாக்ச்ன் (Saxitoxin) என்ற நச்சுப் பொருகளைசுரக்கின்றன. இவை வெப்பத்தினாலும் அழிக்கப் படுவதில்லை. இந்த நச்சுப் பொருள் அதிகரிக்கும்போது தொடை நரப்புப் பகுதிகளில் செயலிழக்க செய்கின்றது. எனவே, மேற்கூறிய உணவை அளவுடன்சாப்பிடுவதால், பின் விளைவுகள் தடுக்க முடியும்.

நாகரீகம் வளர்ந்த இன்றைய நாளில் உணவுப் பொருட்கள் கெடாமல் இருக்க குளிர் சாதன பெட்டியில் சேமித்து வைக்கின்றனர். ஆனால் உணவுப் பொருட்கள் தகுந்த முறையில் பதனப் படுத்தாத மற்றும் நீண்ட நாட்களுக்கு சேமித்து வைக்கும் நிலையில் நுண்ணியிர்களால் சில புரத சிதைவு ஏற்பட்டு 'டாமின்ஸ்' (Ptomines) என்ற பொருள் உண்டாகிறது. இதன் மிகுதியால், வாந்தி மயக்கம், தலைவலி உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது என்றும் இதனால் இறப்பு கூட ஏற்படலாம் என்றும் கூறப்படுகின்றது. எனவே, நாம் குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைக்கும் பாலடை கட்டி, மீன், இறைச்சி போன்ற வற்றை அதிக நாட்கள் வைப்பது மிகுந்த பாதிப்பை உண்

டாக்கும். ஏனெனில் இந்த டாமின்ஸ் என்ற நச்சுப் பொருட்கள் சிறு குடல் பகுதயில் எளிதில் உறிஞ்சப்பட்டு பாதிப்பு ஏற்படுத்துகின்றது

இவ்வாறாக நாம் உட்கொள்ளும் உணவ பொருட்களில் இயற்கையில் நச்சுப் பொருட்கள் இருப்பதுடன், நுண்ணுயிர்களின் தாக்குவதாலும் நச்சுத் தன்மை அதிகரிக்கின்றது. எனவே நாம் தகுந்த முறையில் பக்குவப் படுத்தி உட்கொள்ளும்போது அவற்றால் வரும் பின் விளைவுகளைத் தவிர்க்கலாம். மேலும் மிகுந்துன்பதும் நச்சுத் தன்மைக்கு வழி வகுக்கின்றது. எனவே, தகுந்த கலவை உணவை உட்கொள்வது மிகவும் நல்லது. இதனால் நச்சுப் பொருட்களினுடயே எதிரிடை செயல் நடந்து அதனால் வரும் பின் விளைவுகள் குறைக்கப்படுகின்றது. எனவே நாம் கவனக் குறைவாலோ, அவசரம் கருதியோ தகுந்த பக்குவம் செய்யாமல் குறிப்பிட்ட உணவையே உண்பது மிகரும் தீமை விளைவிக்கும்.

சித்த மருத்துவர்களுக்கு ஓர் அரிய வாய்ப்பு !

சித்த மருத்துவத்தை உலகறியச் செய்வதற்காக "அருட் தந்தை சுவாமி வேதாத்திரி மகரிஷி'' அவர்களின் தலைமையில் "அகில உலக சித்தமருத்துவ ஆராய்ச்சிக்கழகம்'' ஒன்று ஆரம்பிக்கப்பட்டு உள்ளது.

சித்தர்களால் மறைத்து வைக்கப்பட்ட, பல அரிய சித்தமருத்துவ இரகசியங்கள், அக்கால ஓலைச்சுவடிகளிலும், நூல்களிலும் மறைந்துகிடக்கின்றன. அவற்றில்பலவற்றை ஆராய்ச்சி செய்து சித்த மருத்துவர்கள் மக்களின் நோய்களை போக்கிவருகின்றனர். உலக மக்களின் நன்மையையும். சித்த மருத்துவத்தின் வளர்ச்சியையும் விரும்பும் சித்த மருத்துவர்கள், தாங்கள் கண்டறிந்த சிறந்த மருந்துகளைப் பற்றிய குறிப்புக்களை ''அகில உலக சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகத்திற்கு' தெரிவித்தால், அவர்களுக்கு தக்க சன்மான மளித்து, சிறப்பிக்கப்படுவார்கள் என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இப்படிக்கு,
சி. அம்பிகாபதி,
(செயலர்).

முகவரி :
அகில உலக சித்தமருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம்,
நெ. 316-5வது தெற்கு குறுக்குத் தெரு,
கபாலீஸ்வரர் நகர், நீலங்கரை. சென்னை - 41.

☎ 426714



சிற்சபை பற்பொடி

பல்நோய், பற்புழு, ரத்தம்,
சீழ்வருதல், பல்ஆட்டம்
நீங்கும்.



நீலிக்கெண்ணெய்

இளநரையை மாற்றி
மயிர் நீண்டு வளர



பூத்தைலம்

மயிர் நீண்டு வளர
மயிர் உதிர்வதைத் தடுக்க.

சிற்சபை பார்மஸி, சென்னை.24.

கிடைக்குமிடம்: **சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்**
152 ரங்கராஜபுரம், கோடம்பாக்கம், சென்னை.24
122 ராஜவீதி. காஞ்சிபுரம்2.

நினைவாற்றல் பெருக கரிசாலை என்னும் கையாந்தரை

"பாரப்பா இது கடந்து பின்பு நீ தாள்
பரிவான கரிசாலைக் குப்பமேனி
சேரப்பா சிறியதொரு செருப்படையினொடு
தெளிவாக சமன் கூட்டி சூரணமே செய்து
ஊரப்பா தேனதிலே கிண்டி வைத்து
மைந்தனே தினங்கழஞ்சி கொண்டுவா நீ
தாரப்பா இருபதுநாள் கொண்டாயானாற்
றயையிலுள்ள தேர்வுமெல்லாஞ் சாடி போமே
சாடுமே சுயம்படா வாக்கில்வாலை
சகலநூல் கருவெல்லாம் தானே தோன்றும்
வாடுமே தேகமெல்லாம் பொன்னிறம் போலாகும்".

— சட்டமுனி கற்பவிதி-10.
என்னும் நூலில்.